

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж».

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по ТО
А.Д. Ахметшина Ахметшина А.Д.
«02» 03 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОГСЭ 04 Физическая культура (Адаптивная)

для специальности

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Мамадыш
2025

Содержание

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО	2
2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по <i>профессии/специальности</i>	4
2.1 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля	5
2.2 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)	14

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

Личностные результаты отражают:

ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и

технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР 06. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие

стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

МР 08. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты на базовом уровне отражают:

ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по профессии/специальности

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по профессии/специальности.

1.1 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты заданий
Тема № 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК ¹	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания обучающихся умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i> - выполнение индивидуального проекта
Тема № 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i> - выполнение индивидуального проекта: - «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности» - «Здоровый студент – востребованный специалист» - «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»; - «Оптимальный двигательный режим студента».

Тема № 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ПРб 01, ПРб 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья и их возможностях в решении задач профессиональной деятельности, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры.</i> - определение возможностей современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья для решения задач физического воспитания обучающихся; - определение возможностей современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья.
Тема № 1.5. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	ПРб 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о нагрузке и факторах регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной направленности, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i> - определение факторов, влияющих на нагрузку при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями - определение нагрузки (объёма и интенсивности) при выполнении физических упражнений разной функциональной направленности с учётом индивидуальных особенностей, гендерных различий и физической подготовленности.

Тема № 1.6 Основы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	ПРб 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК...	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня, в режиме рабочего дня при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельностью:</i> - определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической и умственной работоспособностью в режиме рабочего дня обучающегося; - определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня обучающегося; - определение показателей и методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня обучающегося. - заполнение дневника самоконтроля.
Тема № 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня	ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК ...	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</i>

		- составление режима двигательной активности с учетом получаемой профессии/специальности; - выполнение индивидуального проекта: «Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности с учетом получаемой профессии/специальности», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания» - определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ с учетом получаемой профессии/специальности
Тема № 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПРБ 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК ...	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.</i> - определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности <i>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:</i> контрольное тестирование физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности - демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и личностных качеств;

Тема № 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК ...	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений</i> - составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений: - утренней гимнастики, - физкультминуток, физкультпауз, - коррекции осанки и телосложения:
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ПРб 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК ...	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно выполнять задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:</i> - составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	ПРб 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК ...	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за физической нагрузкой и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями: по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию:</i> - проведение методики «пульсометрии»; - определение нагрузки с учётом показателей частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений <i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за индивидуальными</i>

		показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб: - ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме обучающегося; - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме дня обучающегося
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07 ОК ...	Задания, ориентированные на оценку освоения упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом получаемой профессии/специальности: - выполнение физических упражнений - участие в спортивных соревнованиях;
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК ...	Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возмож-

		ностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, - выполнение физических упражнений
Гимнастика	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения
Спортивные игры		
Лёгкая атлетика		
Плавание		

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим
физического образования обучающихся**

Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в

деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Уровень физической подготовленности:

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании

справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

1.2 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся

средствами промежуточной аттестации

(в форме дифференцированного зачета)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-

	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-		7	7

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
---	--	--